



2025年 3 ～ 4 月の行事予定

※下記の予定は3月6日時点の情報であり、追加・変更の場合はご了承ください。



コミセン(上段)・うるおいの郷(下段)						
日	月	火	水	木	金	土
16 ・還暦の会 ・一中PTA	17	18古紙回収 ・つばきの会 	19	20春分の日	21 ・あみものサークル ・自治協会	22
・古希の会	・福寿クラブ				・慶人会	・書道
23 ・上津公園提灯設置 	24 ・こども食堂準備 ・上津小終業式	25古紙回収 ・こども食堂準備 	26文書配達 ・こども食堂 ・慶人会	27 ・四つ葉会 ・大正琴	28	29
30 ・わくわく会 	31	4/1古紙回収 ・つばきの会 	2	3 ・こども食堂準備	4 ・こども食堂 ・コミセン監査 ・社福監査	5
6 ・スポ協総会 ・建築組合	7	8古紙回収 ・上津小始業式 	9 ・上津小入学式 ・出雲一中入学式	10文書配達 ・四つ葉会 ・木曜会	11	12 ・選挙準備
					・医療生協	

かみつ里山食堂便り

2月9日の里山食堂は、大雪注意報が出ていたため、中止とさせていただきます。事前に食材の寄付を頂いた方々にお詫び申し上げます。

春休みには、3月26日と4月の上旬(日時が決まり次第お知らせします)に子ども食堂を開催する予定です。町外の子どもさんも受け付けます。子ども食堂は、保護者の方、付き添いの方も子どもさんと同様に予約をお願いします。

昨年の4月に子ども食堂の1回目をはじめ、今まで里山食堂10回、子ども食堂を5回行いました(2月末までの回数) 試行錯誤しながらやっていますので、何かご提案などありましたら、スタッフまで気軽にお話し下さい。

令和7年は新たに「出張食堂」と称して、お弁当の会食を楽しんでもらう企画を始めます。「上津コミュニティセンターまでちょっと遠い」と感じている方に、近くの集会所等でお昼を楽しんでもらえたらと思っています。要望があれば開催したいと思っています。

また、子ども食堂は子ども達の自主企画も歓迎します。学生の方やその他の一般の方で、子ども達と一緒に食事作りなどしてみたいとお考えの方、是非ボランティアにご応募下さい。

上津コミュニティセンターは、センター長さんをはじめ、スタッフの方々に里山食堂のボランティアとしてご協力頂いています。田中さんは3月で退職されま

すが、スタッフが足りない時に助けて頂いたり、またご家族で食堂に来て下さいました。ありがとうございました。機会があれば、また食堂において下さればと思います。

今月のレシピ ◎厚揚げ卵チーズ ～田中和美さん(上津コミュニティセンター・マネジャー)レシピ～

材料厚揚げ1個、卵1個、塩・こしょう・とろけるチーズ・ねぎ(小口切り)各適宜

作り方

①厚揚げの真ん中を口の字にくり抜き、中に卵を落とす。

②卵に爪楊枝などで2～3ヶ所穴をあけておく。全体に塩、こしょうをふり、500Wの電子レンジで2～3分加熱する。

③②の上にチーズをのせ、オーブントースターで2～3分、チーズが溶けてこんがり焼き色が」つくまで焼く。仕上げにねぎをかける。

ポイント

※くりぬいた厚揚げは、お味噌汁などの具材に。

※オーブントースターの機種により調理時間が異なるので、様子を見ながら加減して下さい。

※途中で、しょう油・ポン酢などをかけて味変もおすすです！



《食育指導士 遠藤 訓子》



～斐伊川が育んだ 上津ロマン～

上津コミュニティセンター報 2025年 3月

かみつ

発行：上津コミュニティセンター

所在地：出雲市上島町1031

電話：0853-48-0301

FAX：0853-48-0361



第312号



上津の人口
令和7年1月末(前月末比)
世帯数 392戸(-1)
人口 1,054人(±0)
男性 551人(+2)
女性 503人(-2)

このQRコードをスマホのカメラで読み込むと上津コミセンのHPへ！ぜひお試しください。

上津地区青少年育成協議会



いちご狩りに行ってきました！

3月1日(土) 上津地区青少年育成協議会が主催のいちご狩りを斐伊町の『あかつきファーム今在家』で開催しました。5組の親子とスポーツ推進員合わせて16名でお腹いっぱい、今が旬のいちごを食べてきました。おいしいものを食べるとみんな笑顔になり、素敵な交流ができました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。



こんな大きないちご、初めて見た！
採るのが楽しい

楽しくて、美味しい

受粉してもらうためにミツバチを飼ってるのにびっくりした。



11種類もあって、食べ比べができて良かった。
お隣りいっぱいだけど、止まらない～
いい交流になった。
お天気良かった！



バスケットボール寄贈

この度、未来のある子ども達の体力向上や健康促進及び地域のスポーツ振興に寄与することを目的として、(株)バンダイナムコ島根スサノオマジックから島根県内の小学校210校へバスケットボール(各校へ6個)が寄贈されました。3月、上津小学校にもバスケットボールが届きました。バスケットは運動の基本である「走って、跳んで、投げる」要素が詰まったスポーツで子ども達の運動能力を高めることが期待できます。

上津小学校の児童の皆さんこのボールでバスケットを大いに楽しんでください。そして、ボールを届けてくれた、島根スサノオマジックの『Bリーグ』での健闘を祈っています。GO!GO!マジック



寄贈されたバスケットボールを持つ、上津小の飯國教頭先生

わたしの水墨画



手がつめたいけどネ
福庭 薫



カザフスタン医師(前列中央と左)と私(後列右)

国際交流に参加



2月半ば、中央アジアのカザフスタンにあるセメイ医科大学の医師二人が島根大学医学部に短期留学されました。一中校区すこやか委員会(委員長は私)相談役である高知大学医学部の井上顕教授、島根大学医学部 竹下治男教授の関係での来日です。その関連で嘉村医院と大津小学校、聖園マリア園の視察をされました。日本の診療所を代表する一世一代の企画でしたので資料を整え準備万端、にこやかに握手で迎えて地域医療の様子を伝え理解していただけました。日本の不登校の話題も出し「カザフに不登校はあるか?」との問には「ない」との返事でした。日本の不登校の原因は何だろうと思いました。短時間でしたがいいディスカッションができました。もちろんヤギにも触ってもらい、にっこりされてました。ドキドキ、満足!、通訳の方のおかげで心も身体もスッキリです。

こんにちは! 上津幼稚園です



卒園式に向けて遊戯室の清掃活動を親子で一緒にしました。併せて、おうちの人ありがとうの会を行い、親子で一緒に楽しく遊びました。子ども達はありがとうの花を歌って感謝の気持ちを伝えました。我が子の成長を感じていただけたのではないかと思います。最後の保育公開も保護者の皆さんに協力していただき、充実した活動になりました。私達職員も感謝の気持ちでいっぱいです。

手作り絵本展

3月4日(火)~11日(火)まで、コミセン玄関ロビーで上津幼稚園児による「親子手作り絵本展」を開催しています。お話作りと絵は子どもたち、文字を書くのはお家の人が担当し、世界に一つだけのMY絵本が完成! 愛着いっぱいの素敵な絵本をぜひご覧ください。



つばき展

春の足音が少しずつ近づいてきました。コミセンロビーでは見頃の椿の鉢植えを飾り、来場者に春を感じてもらっています。現在は7種類の椿が展示されています。期間は3月中旬までで、週に一度入れ替える予定ですので、来館された折にお楽しみください。



日本の誉



風車



紅侘助

上津ウォーキングスタンプカード

現在2,262枚

スタンプがたまったら、コミセンに持っていきよう!

味噌づくり教室



2月26日(水)、コミセン実習室で「味噌づくり教室」をしました。参加者は1部8名、2部8名の合計16名。当日は前もって各自で柔らかく煮た大豆を持ち寄ってもらい、麴と塩をよく混ぜ合わせた中へ潰した大豆を入れていきます。力を入れ両手の付け根で押すようにして混ぜ、麴と大豆をなじませるとほぼ終わり。味噌を玉にし、空気が入らないように容器に詰めていきます。最後に塩を振り密閉したら約10ヶ月、じっくり熟成させたら完成です。

今年は参加者の要望で麴の量を同量、1.5倍、2倍と選べるようにしました。「どんな出来上がりになるか楽しみ」「家族はこの味噌の味に慣れて、今年も作ってねと言われた」などと感想を話していました。味噌作りは今後も開催しますので、興味のある方は、ぜひご参加ください。



昔のあそび

2月14日(金)、



上津コミュニティセンター大会議室で、上津小1年生3名と地域の大人3名が昔のあそびを楽しみました。まず初めに向かい合って自己紹介をしました。その後、全員で恒例のカルタ大会。このカルタは当時の上津小の生徒たちが上津の風景を描いた「上津ふるさとカルタ」です。読み札には史跡や名所などの情報が入っており、遊びながら上津のことが学べるカルタです。また、羽根つきやコマ回しなども人気で、時間が過ぎてもまだまだ遊び足りない様子でした。



RELAY ルー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~No.22~

金山 誠さん(上島上ゲ町内)にお話を伺いました。出雲市の地域作り検討会の中で、市内在住ブラジル国籍の子ども達が地域になじめない状況を何とか出来ないかと悩んでいた時に、ちょうど関東地方で始まったばかりのニュースポーツ「サッセン」を活用してみようと考えて、全日本サッセン協会に問い合わせた結果、島根県での支部立上げをする事になり、令和4年に山陰初のサッセン出雲支部を設立し、代表を務めて3年になりました。

サッセン(SASSEN)は、タッチセンサー付のスポンジ状模擬刀で対戦相手と打ち合うスポーツです。颯爽と風を切るさま「颯然(さつぜん)」から名付けられています。

スポーツチャンバラにタッチセンサーとスマートフォン技術を取入れた事で、勝敗判定が瞬時に正確に出来る様になり、防具が不要で運動が出来る服装なら、いつでも、どこでも、子どもから高齢者まで、誰もが安全で気軽に楽しめるスポーツとして全国に広がっています。

勤めをしながらのボランティア活動ですが、昨年には、島根県レクリエーション協会に加盟。県内全域に活動を広げながら、生涯スポーツの一翼を担う団体として、出雲市スポーツ好きっこ事業に従事。

また、地域振興コンソーシアムを松江市および同市観光協会・公益財団法人 ふるさと島根定住財団と展開し、サッセンを活用した産業支援・観光促進(誘致)・関係人口創出(定住)にも取り組んでいます。

先日は、上津コミセンの「みちくさ教室」で子ども達に2回目となるサッセンの体験をして



楽しんでもらいました。みちくさ教室(上津コミセン)

これらの活動を通して、年齢や国境、性別(ジェンダー)の違いを越えた交流が広がることを願っています。

各種イベント開催をホームページ(<https://sasseni.zumo.jp>)に公開していますので「サッセン出雲」で検索して頂き、お気軽にご参加下さい。



金山 誠さん(写真中央)、アンバサダー 園山琴音さん(写真左)、大国沙世さん(写真右)。



サッセン出雲 QRコード



《上津のスタヂイ》

ご寄付の御礼

●香典返しとして()内は故人

【上津地区自治協会へ】

奥井谷前町内 遠藤和美(良三)様

【上津地区社会福祉協議会へ】

奥井谷前町内 遠藤和美(良三)様

●一般寄付として

【上津コミュニティセンターへ】

有限会社かつべ種畜牧場

社長 勝部 信二様

御芳志ありがとうございます